

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்
 Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka
 ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
 இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம்
 Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීමේ කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

උපදෙස්:

- * සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- * අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- * ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණු යොදන්න.
- * එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

- පහත සඳහන් සිසුන්ගේ තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් අංක 1 සිට 3 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- කව්**
- ගුරුදෙගුරුන්ට කීකරු ය. ඉගෙනීමට දක්ෂ ය.
 - පන්තියේ පැනනගින සියලු ගැටලු විසඳීමට දායක වේ.
 - නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගවලදී වැඩිම පදක්කම් සංඛ්‍යාවක් දිනාගත් නිරෝගී ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙකි.
- නිශ්චය**
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලදී පසුබටතාවක් පෙන්නුම් කරයි.
 - ක්‍රීඩාවට, නර්තනයට හා ගායනයට දක්ෂ ය.
 - බොහෝවිට පන්තියේ සිසුන් සමග ගැටුම් ඇති කර ගනියි.
- ධනු**
- ආගමානුකූලව ජීවත් වේ.
 - බොහෝවිට රෝගී තත්ත්වවලින් පසුවේ.
 - අධ්‍යාපන කටයුතුවලදී මෙන්ම විෂය සමගම ක්‍රියාකාරකම්වලදී පසුබටතාවක් පෙන්නුම් කරයි.

1. ඉහත තොරතුරු අනුව ඔබට කව් පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ, ඔහු
 - (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු බව ය.
 - (2) ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයකු බව ය.
 - (3) කීකරු ශිෂ්‍යයකු බව ය.
 - (4) බුද්ධිමත් ශිෂ්‍යයකු බව ය.
2. මෙම සිසුන් අතුරින් මානසික සෞඛ්‍යය තවදුරටත් සංවර්ධනය කරගත යුත්තේ,
 - (1) නිශ්චය.
 - (2) ධනු ය.
 - (3) නිශ්චය සහ ධනු ය.
 - (4) ධනු සහ කව් ය.
3. කායික සෞඛ්‍යය පිරිහී ඇත්තේ,
 - (1) ධනුගේ ය.
 - (2) නිශ්චයේ ය.
 - (3) ධනු සහ නිශ්චයේ ය.
 - (4) කව්, නිශ්චය සහ ධනු යන තිදෙනාගේම ය.
4. තරගම විදුහලේ විදුහල්පති ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා පාසල පිරිසිදු කිරීමේ ඉමදානයක් සංවිධානය කරන ලදී. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග යටතේ මෙම වැඩසටහන අයත් වන්නේ,
 - (1) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
 - (2) නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමට ය.
 - (3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයට ය.
 - (4) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීමට ය.

5. නවජ අවධියේ (neonatal stage) පසුවන දරුවකුගේ මනෝසමාජීය (psychosocial) අවශ්‍යතාවක් වන්නේ,
 (1) ලුණු සහ සීනිවලින් තොර අමතර ආහාර ය. (2) හොඳින් වාතාශ්‍රය සහිත කාමර ය.
 (3) කායික අනතුරුවලින් ආරක්ෂාව ය. (4) සෙනෙහස සහ ආදරය ය.
- පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 6 ට පිළිතුරු සපයන්න.
 ජීවිතයේ එක් අවධියකදී මුහුණපැමට සිදුවන වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 ● ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීම
 ● තරහ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම
 ● විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ ඇසුරට උනන්දුවීම
6. මෙම වෙනස්කම් සියල්ල වැඩි වශයෙන් දැකිය හැක්කේ,
 (1) හතරවන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නිරාශායේ ය.
 (2) 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කන්නන්ගේ ය.
 (3) මැදිවියේ පසුවන ඇත්පලායේ ය.
 (4) වැඩිහිටිවියේ පසුවන නස්ටින්ගේ ය.
7. මැදිවියේ කාන්තාවෝ බොහෝවිට ආගමික කටයුතුවල නිරත වෙති. ඔවුන් මෙසේ කටයුතු කරන්නේ,
 (1) කායික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
 (2) මානසික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
 (3) සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
 (4) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
8. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) අගය දැක්වෙන ප්‍රස්තාරයේ සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයකුගේ BMI අගය දැක්වෙන තීරුවේ වර්ණය වන්නේ,
 (1) කැමිලි පාට ය. (2) කොළ පාට ය.
 (3) ලා දම්පාට ය. (4) තද දම්පාට ය.
9. මන්දපෝෂණයෙන් (undernutrition) පෙළෙන ශිෂ්‍යයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) අගය
 (1) 27 kgm^{-2} ට වැඩි ය. (2) $23.0 - 26.9 \text{ kgm}^{-2}$ ත් අතර ය.
 (3) $18.5 - 22.9 \text{ kgm}^{-2}$ ත් අතර ය. (4) 18 kgm^{-2} ට අඩු ය.
10. දියවැඩියාව (Diabetes), හෘදයාබාධ (Heart diseases) වැනි රෝග සෑදීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇති වන්නේ,
 (1) අධිබර (over weight) සහ ස්පුලතාවයෙන් (obese) යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
 (2) අධිබර සහ කෘෂ්ණතාවයෙන් (wasting) යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
 (3) ස්පුලතාවයෙන් සහ කෘෂ්ණතාවයෙන් යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
 (4) ස්පුලතාවයෙන් සහ මන්දපෝෂණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
11. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ ආරම්භය සිදුවන්නේ,
 (1) මුඛ කුහරය (mouth) තුළ දී ය. (2) ග්‍රහණිය (duodenum) තුළ දී ය.
 (3) ආමාශය (stomach) තුළ දී ය. (4) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය (small intestine) තුළ දී ය.
12. ධාවකයකුට මීටර 200 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගිවීමේදී වලන සඳහා සෘජුව ම දායක වන පද්ධති වන්නේ,
 (1) ස්නායු පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය සහ පේශි පද්ධතිය වේ.
 (2) අස්ථි පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය සහ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වේ.
 (3) ස්නායු පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය සහ අස්ථි පද්ධතිය වේ.
 (4) ස්නායු පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය සහ අස්ථි පද්ධතිය වේ.
13. ඇසේ බිටෝල්ප (Bitot's spots) ඇති නිපුන් පුවත්පත් කියවන විට අකුරු පැහැදිලිව නොපෙනෙන බව පවසයි. මෙම තත්ත්වයට හේතුව විය හැක්කේ,
 (1) විටමින් A උපානතාවයි. (2) අයඩින් උපානතාවයි.
 (3) කැල්සියම් උපානතාවයි. (4) විටමින් D උපානතාවයි.
14. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය (Thyroid gland) ඉදිරියට නෙරා ඇති රිභානාට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්වය වන්නේ,
 (1) රක්තහීනතාව (Anaemia) වේ. (2) ගලගණ්ඩය (Goitre) වේ.
 (3) තමස් අන්ධතාව (Night blindness) වේ. (4) තැලසීමියාව (Thalassaemia) වේ.

15. ගැබ්නි මාතාවක් වන කාංචනා රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙයි. එම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීම සඳහා ඇය විසින් වැඩිපුර ආහාරයට ගතයුතු වන්නේ,
- (1) මුහුදු පැළෑටි සහ මුහුදු මාළු ය.
 - (2) අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු සහ විටමින් ය.
 - (3) කහ පැහැති එළවළු සහ පලතුරු ය.
 - (4) මස්, මාළු සහ පලා වර්ග ය.

● පහත දී ඇති ප්‍රකාශ මත පදනම්ව අංක 16 සහ 17 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මානසික ආතතිය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - මානසික ආතතිය යනු යම් අභියෝගයක් හෝ අවධානමක් කෙරෙහි මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචාරයයි.
 B - මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ ආතතිය පුද්ගලයාගේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීමට ඉවහල්විය හැකි ය.
 C - මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කරගත නොහැකි ය.

16. මෙම ප්‍රකාශවලින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,

- (1) B ය. (2) C ය. (3) A සහ B ය. (4) B සහ C ය.

17. මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකි ක්‍රියාවක් වන්නේ,

- (1) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමයි. (2) පාඩම් කටයුතුවල නිරතවීමයි.
 (3) හිංසනයට ලක්වීමයි. (4) ගෙවතු වගාවල නිරතවීමයි.

18. ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේදී පාදයේ ඇති වූ ආබාධයක් නිසා මීටර 400 ධාවන තරගයෙන් ජයගැනීමට නොහැකිවීම හේතුවෙන් දුකට පත් වූ අවිශ්කයේ හැඟීම් තේරුම්ගත් සඳුන් ඔහු සනසා ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට උදව් විය.

මෙම විස්තරයට අනුව සඳුන් තුළ සංවර්ධනය වී ඇති නිපුණතාව වන්නේ,

- (1) සහකම්පනය/අනුචේදනය (empathy) වේ.
 (2) ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව (problem solving) වේ.
 (3) නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව (correct decision making) වේ.
 (4) කාරුණික බව දැක්වීම (showing kindness) වේ.

19. පන්තියේ සියලු ම සිසුන්ගේ කැමැත්ත ඇතිව ලිහිරු පන්ති නායකයා විය. අසල්වාසීන්ගේ සිත් දිනාගත් ලිහිරු, ගමෙහි යොවුන් සමාජයේ සභාපති වශයෙන් ද තේරී පත්විය.

ඉහත තොරතුරුවලට අනුව ලිහිරු හැඳින්වීමට වඩාත් සුදුසු වාක්‍ය ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

- (1) ඔහු කාර්යශූර ශිෂ්‍යයකු බව ය.
 (2) ඔහු පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු බව ය.
 (3) ඔහුගේ අන්තර්පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වී ඇති බව ය.
 (4) ඔහු සෞඛ්‍යවත් ශිෂ්‍යයකු බව ය.

● පහත සඳහන් A, B සහ C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර 20 වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - { අනාරක්ෂිත ලෙස ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
 HIV/AIDS රෝග තත්ත්ව වැළඳීමේ අවධානම ඇති වීම
 B - { විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව සංවර්ධනය කර ගැනීම
 දෛනික ජීවිතයේදී මුහුණදෙන ගැටලු අවම කර ගැනීමට හැකි වීම
 C - { බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
 මාර්ග අනතුරු සිදුවීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති වීම

20. පළමුවැන්නේ වැඩි වීම දෙවැන්නේ අඩු වීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල කුමක් ද?

- (1) A (2) C (3) A සහ B (4) B සහ C

21. සසිඳු සහභාගි වූ තරග ඉසව්වට ආරම්භක නිලධාරී විසින් සැරසෙන්න, වෙන්, යා/වෙඩි හඬ යන විධාන ලබා දුනි. ඔහු සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ මින් කුමක් ද?

- (1) මැරකන් දිවීම (2) මීටර 1 500 දිවීම
 (3) මීටර 800 දිවීම (4) මීටර 400 දිවීම

- අංක 22 සහ 23 යන ප්‍රශ්නවල නිස්තැන් පිරවීම සඳහා සුදුසු වචන අඩංගු වරණ තෝරන්න.

22. ධාවන තරගවල ජයග්‍රාහකයා තේරීම සිදු කරන්නේ අවසන් රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ළඟම දාරය සමග සාදන සිරස් තලයට, ධාවකයාගේ යොමුවන අනුපිළිවෙළ අනුව ය.

- (1) හිස (2) දෙඅත් (3) පපුව (4) කවන්ධය (torso)

23. මීටර 400 ධාවන පර්යක්ෂ පැවැත්වෙන මීටර 100×4 සහාය දිවීම තරගයකදී ධාවකයන් සිවුදෙනා තමන්ට අදාළ යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළ, ඇතුළත (inside change) හා පිටත (outside change) මාරු ක්‍රම අනුව සිදුකරන යෂ්ටි හුවමාරුව ලෙස හැඳින්වේ.

- (1) දෘෂ්‍ය මාරුව (visual change)
(2) අදෘෂ්‍ය මාරුව (non-visual change)
(3) මිශ්‍ර මාරුව (mixed change)
(4) යටිඅත් මාරුව (underhand change)

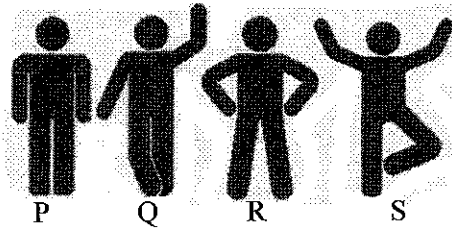
24. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය සහ හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය : අන්තර්ජාතික තරගවලදී ඇතැම් ක්‍රීඩකයන් සාධාරණ තරග සංකල්පයෙන් බැහැරව, තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීමෙන් තම ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

හේතුව : තමන් නියෝජනය කරන රටට කෙසේ හෝ කීර්තියක් අත්කරදීමට උත්සාහ කිරීම

- (1) ප්‍රකාශය සහ හේතුව සත්‍ය වේ.
(2) ප්‍රකාශය සහ හේතුව අසත්‍ය වේ.
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ.
(4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.

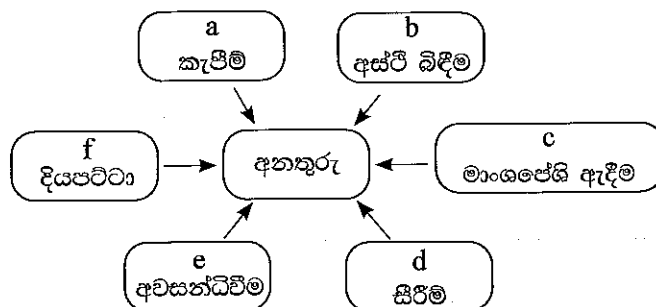
25. විවිධාකාරයට සිටගත් P, Q, R සහ S යන සිසුන් සිව්දෙනෙකු පහත රූපයෙන් දැක්වේ.



මෙම සිසුන්ගෙන් වැඩිම වේලාවක් තුළ සමබරතාව රැකගත හැක්කේ කා හට ද?

- (1) P සිසුවාට ය. (2) Q සිසුවාට ය. (3) R සිසුවාට ය. (4) S සිසුවාට ය.

- ක්‍රීඩකයෙක්ට සිදු විය හැකි අනතුරු කිහිපයක් a, b, c, d, e සහ f යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් පහත සටහනේ දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරින් අංක 26 සහ 27 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



26. මෙම අනතුරුවලින් ක්‍රීඩකයකුට අහාන්තරව සිදුවිය හැකි අනතුරු ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

- (1) a, b සහ f ය. (2) a, d සහ f ය.
(3) b, c සහ e ය. (4) c, d සහ e ය.

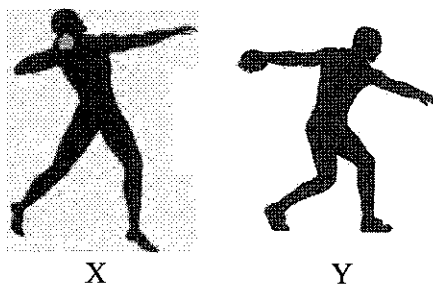
27. සටහනේ දක්වා ඇති අනතුරුවලින් PRICES ක්‍රමය අනුව ප්‍රථමාධාර දිය හැකි අනතුරු දක්වා ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වන්නේ,

- (1) a, d සහ f ය. (2) b, c සහ e ය.
(3) b, c සහ f ය. (4) c, d සහ f ය.

28. දුර පනින ක්‍රීඩකයකු පනිනු ලබන දුර තීරණය කරන සාධක වන්නේ,
- (1) නික්මීමේ වේගය (velocity of take-off), නික්මීමේ කෝණය (angle of take-off) සහ නික්මීමේ ජවය (take-off power) වේ.
 - (2) නික්මීමේ උස (height of take-off), නික්මීමේ වේගය සහ නික්මීමේ ජවය වේ.
 - (3) නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස සහ නික්මීමේ බලය (take-off of force) වේ.
 - (4) නික්මීමේ උස, නික්මීමේ කෝණය සහ නික්මීමේ වේගය වේ.
- තරගකරුවන් කිහිපදෙනෙකුගේ ධාවන අංක සහ ඔවුන් සහභාගී වන ධාවන ඉසව් පහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් අංක 29 සහ 30 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තරගකරුවන්ගේ ධාවන අංක	සහභාගිවන ධාවන ඉසව්
04	මීටර 100×4 සහාය දිවීම පළමු ධාවකයා ලෙස
51	මීටර 1500 දිවීම
64	මැරතන් ධාවනය
85	මීටර 800 දිවීම
92	මීටර 200 දිවීම

29. හිටි ඇරඹීමෙන් තම ඉසව්ව ආරම්භ කරන තරගකරුවන්ගේ අංක වන්නේ,
- (1) 04, 51 සහ 64 වේ.
 - (2) 04, 51 සහ 92 වේ.
 - (3) 04, 64 සහ 85 වේ.
 - (4) 51, 64 සහ 85 වේ.
30. තම ඉසව් ආරම්භ කිරීම සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිත කරන තරගකරුවන්ගේ අංක මොනවා ද?
- (1) 04 සහ 51
 - (2) 04 සහ 64
 - (3) 04 සහ 85
 - (4) 04 සහ 92
31. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ වයස අවුරුදු 18න් පහළ කඩුලු මතින් දිවීමේ බාලිකා තරගයට කුමාරි සහභාගී විය. ඇය සහභාගිවන්නට ඇති ඉසව්ව වන්නේ,
- (1) මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.
 - (2) මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.
 - (3) මීටර 200 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.
 - (4) මීටර 300 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.
- රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් දෙකකට සහභාගී වන X සහ Y ක්‍රීඩකයන් වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 32ට පිළිතුරු සපයන්න.



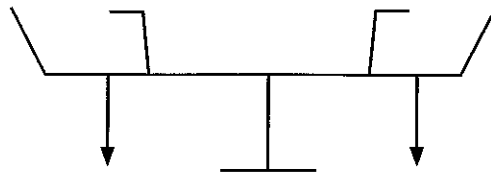
32. මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගිවන ඉසව් නිවැරදිව දක්වා ඇති වරණය කුමක් ද?
- (1) X කවපෙත්ත විසිකිරීම, Y යගුලිය දැමීම
 - (2) X යගුලිය දැමීම, Y කවපෙත්ත විසිකිරීම
 - (3) X යගුලිය දැමීම, Y මිටිය විසිකිරීම
 - (4) X මිටිය විසිකිරීම, Y කවපෙත්ත විසිකිරීම



- පහත තොරතුරු ඇසුරින් අංක 33 සහ 34 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලියට කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගී වේ. පාසලේ පහසුකම් අඩු ය. මුදල් ද නොමැති අතර එක් ක්‍රීඩාපිටියක් සහ වොලිබෝලයක් පමණක් ඇත. තරග ප්‍රතිඵල ද ඉක්මනින් ලබා දිය යුතු වේ. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයෙක් සහ පුහුණුකරුවෙක් පාසලේ සිටිති.

33. මෙම තත්ත්ව යටතේ තරග පැවැත්වීමේදී තරග සටහන සැකසීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
- (1) සාකලා ක්‍රමයයි (league method).
 - (2) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි (combination method).
 - (3) අභියෝග ක්‍රමයයි (challenging method).
 - (4) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදකීමේ ක්‍රමයයි (knockout method).
34. මෙම තරගාවලියේ තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කිරීම සඳහා $n - 1$ සූත්‍රය භාවිත කරන්නේ නම්, පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?
- (1) 3
 - (2) 4
 - (3) 6
 - (4) 8
35. සීසෝවක් එහි ආධාරකය මත සම්බන්ධව පවතින ආකාරය පහත රූපයේ දැක්වේ.



මෙම සීසෝව සම්බන්ධව පවතින්නේ,

- (1) එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (center of gravity) පොළොවට ආසන්න මට්ටමක පැවතීම නිසා ය.
 - (2) එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට දෙපසින් ක්‍රියාකරන බල සමාන නිසා ය.
 - (3) එහි ආධාරක පතුල විශාලවීම නිසා ය.
 - (4) එහි ගුරුත්ව රේඛාව පහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා ය.
36. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ගෝල් රකින්නා (goal keeper) තමා වෙතට එන පන්දුව රැකගැනීම සඳහා පන්දුවේ චලනය අනුව ක්ෂණිකව ඉරියව් වෙනස් කළ යුතු වේ. මේ සඳහා ගෝල් රකින්නා තුළ සංවර්ධනය විය යුතු දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ගුණාංගය (skill related fitness quality) වන්නේ කුමක් ද?
- (1) ශක්තිය (strength)
 - (2) ජවය (power)
 - (3) උලැඟිතාව (agility)
 - (4) සමායෝජනය (coordination)
37. කෙටි දුර ධාවන තරග ආරම්භයේදී වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම තරගය ආරම්භ කිරීම, තරග ජයග්‍රහණය සඳහා එක් හේතුවක් වේ. මේ සඳහා ක්‍රීඩකයා සංවර්ධනය කරගත යුත්තේ කුමක් ද?
- (1) ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction speed)
 - (2) සමබරතාව (balance)
 - (3) සමායෝජනය (coordination)
 - (4) ජවය (power)
38. හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වේදී අසවි සන්ධියක් (hinge joint) ලෙස ක්‍රියාකරන ක්‍රීඩකයාගේ වැළඹීම සන්ධිය චලනය කළ හැකි උපරිම කෝණය
- (1) 45° කි.
 - (2) 90° කි.
 - (3) 180° කි.
 - (4) 360° කි.
39. පැනීම, විසිකිරීම, බර ඉසිලීම් වැනි ඉසව්වලදී ශක්තිය සැපයීමට වැඩි දායකත්වයක් ලබාදෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය
- (1) ක්‍රියාටීන් පොස්ෆේට් ක්‍රමය (creatine phosphate method) වේ.
 - (2) ලැක්ටික් අම්ල ක්‍රමය (lactic acid method) වේ.
 - (3) ස්වායු ක්‍රමය (aerobic method) වේ.
 - (4) ස්වසන ක්‍රමය (respiratory method) වේ.
40. 2024 වසරේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පවත්වන ලද්දේ ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවරදී ය. ඊළඟ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත වසර කුමක් ද?
- (1) 2025
 - (2) 2026
 - (3) 2027
 - (4) 2028

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. නාමල්ගම විදුහල හා අප විදුහල අතර සුභද්‍ර නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු තරගාවලියක් විදුහල් ක්‍රීඩා පිටියේදී පසුගිය සෙනසුරාදා පැවැත්විණි. විදුහල් ක්‍රීඩා සංගමය හා පාසල් ප්‍රජාවගේ සහාය ඇතිව තරගාවලිය සංවිධානය කරන ලදී.

තරගාවලියේ සංවිධාන වගකීම් විවිධ කමිටුවලට පවරන ලද අතර ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යවන ලද්දේ ලිපිලේඛන කමිටුව විසිනි.

ආරාධිත අමුත්තන්, විදුහල්පති, ආචාර්ය මණ්ඩලය, තරගකරුවන් ආදී සියල්ලන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ආරම්භය උත්සවශ්‍රීයෙන් සිදුකළ අතර මූලිකම පවත්වන ලද්දේ නෙට්බෝල් තරගාවලියයි. ආරාධිතයින් පුටුවල වාඩිවී තරගය නැරඹූ අතර ඇතැම් සිසුහු සමහරක් ක්‍රීඩාභාරයේ පඩි මත වාඩිවී මෙන්ම ක්‍රීඩාපිටියේ අවට සිටගෙන තරග නැරඹූහ. පාපන්දු තරග දිවා ආහාරයෙන් පසුව පවත්වන ලදී. සිසුන් දේශීය ආහාර පරිභෝජනය සඳහා හුරුකිරීමේ අරමුණ ඇතිව සංග්‍රහ කමිටුව හා ප්‍රදේශවාසීන් එක්ව දිවා ආහාරය ලෙස රතු සහල් බත්, මාළු, කලවම් පලා මැල්ලුමක්, ව්‍යාජන කුනක්, එළවළු සලාදයක් සහ අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් සකස් කොට ආරාධිතයින්ට සහ සිසුන්ට පිළිගන්වන ලදී. එමෙන්ම තරගය අතරතුර පැපොල්, දිවුල් වැනි ස්වාභාවික පලතුරු යුෂ පානය සඳහා ද අවස්ථාව සලසා තිබුණි.

තරග අවසානයේ උත්සව සභාව ඇමතු විදුහල්පති සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වල යෙදීමේ අවශ්‍යතාව ඇතුළු කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ජයසංකේත ප්‍රදානයෙන් අනතුරුව සියලුදෙනාට ස්තුති කර තරගාවලිය නිමා කරන ලදී.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- සිද්ධියේ දක්වා ඇති කමිටුවලට අමතරව තරග සංවිධානයේ පහසුව සඳහා පත්කළ හැකි වෙනත් කමිටු දෙකක් ලියන්න.
- ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යැවීමට අමතරව ලිපිලේඛන කමිටුවට පැවරිය හැකි වෙනත් කාර්යන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයට අනුව ක්‍රීඩා සංගමය ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගෙන ඇති, සිද්ධියේ සඳහන් අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- තරග නැරඹීමේදී ස්වීතික ඉරියව් දක්වා ඇති පුද්ගල කණ්ඩායම් දෙකක් නම් කරන්න.
- සිද්ධියේ දක්වා ඇති සිසුන් පරිභෝජනය කළ මිශ්‍ර ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- ප්‍රදේශවාසීන් සකස් කළ දිවා ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න.
- දේශීය ආහාර පරිභෝජනයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- සිද්ධියේ සඳහන් නොවන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන්, සිසුන් තුළ වර්ධනය වන මනෝසමාජීය කුසලතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- විදුහල්පති සඳහන් කළ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වලට අමතරව සෞඛ්‍යවත්ඛව ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා වැදගත්වන අතර ඒ සඳහා ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය අවශ්‍ය වේ.
- (i) ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාර තරක්වීමට හේතුවන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) (අ) ආහාර බාලකිරීම (food adulteration) යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 01 යි)
(ආ) ආහාර බාලකිරීම සිදු කරන ආකාරය දැක්වීම සඳහා උදාහරණ දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (iii) (අ) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය විනාශ වීම අවම කරගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
(ආ) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
3. එක් පද්ධතියක ජීව විද්‍යාත්මක පිහිටීම අනුව මිනිසාගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ බව තීරණය වන අතර රෝගවලින් වැළකීම සඳහා එම පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත්බව රැකගැනීමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- (i) ස්ත්‍රී-පුරුෂ වශයෙන් කැපී පෙනෙන ව්‍යුහාත්මක වෙනසක් ඇති පද්ධතිය නම් කර, එහි ප්‍රධාන කාර්යය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග දෙකක් සඳහන් කර, එම රෝග ආසාදනය විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රමය ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව වැළඳීම සඳහා වැඩි අවධානයක් ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
(ආ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ආසාදනයෙන් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
4. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට විවිධ අභියෝග සඳහා මුහුණදීමට සිදුවේ. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට අප තුළ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතුවේ. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (i) මෙතෙක් කරගෙන ආ සියලු ක්‍රීඩාවලින් ඉවත් වී පාඩම් කිරීම පමණක් කළ යුතු බව, 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට මව පවසනු ඔබට ඇසෙයි.
 - (ii) 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට, ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ආරම්භ කිරීමට සමාජ මාධ්‍ය මගින් ආරාධනාවක් ලැබී ඇති බව, ඔබ දැනගනියි.
 - (iii) ඔබගේ හොඳම යහළුවා/යෙහෙළිය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන, වැඩිමහල් යහළුවන් පිරිසක් ඇසුරු කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබේ.
 - (iv) තම මව සහ පියා නිතර නිවසේදී අඩදබර කරගන්නා නිසා තමාට අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා සූදානම්වීමට නොහැකි බව ඔබගේ මිතුරකු/මිතුරියක ඔබට පවසයි.
 - (v) ඔබගේ මිතුරාගේ/මිතුරියගේ නිවසට ගියවිට අනාවරණය වූයේ, ඔවුන්ගේ මිත්තණියට ඔවුන් කිසිදු උදව්වක් උපකාරයක් සිදු නොකරන බවයි. (ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී දක්ෂතා දැක්වීමට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම, නීතිරීති අවබෝධය හා පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ.
- ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකුගේ තරග අංක සහ ඔවුන් පුහුණු වූ ශිල්පීය ක්‍රම (techniques) පහත සඳහන් වේ.
- | ක්‍රීඩක අංකය | ශිල්පීය ක්‍රමය |
|--------------|---|
| 46 | ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය (hitch-kick technique) |
| 78 | පෙරි'බ් බ්‍රයන් ක්‍රමය (Parry O' Brien technique) |
- (i) මෙම තරගකරුවන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව්, ඔවුන්ගේ තරග අංක ඉදිරියෙන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) (අ) ඉහත (i) හි සඳහන් තරගකරුවන්ගේ ගාත්‍රාවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01 යි)
(ආ) ඉහත (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

- (iii) (අ) ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට යගුලිය හුරු කර ගැනීම සඳහා ඔබට ආදර්ශනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02යි)
- (ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවකු යගුලිය දැමීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිතවීමට පෙර කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටව යයි. මෙම අවස්ථාවේ තරගයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03යි)

6. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එය පුද්ගල හැකියා දියුණු වන ලෙස නිවැරදිව කළමනාකරණය කළ යුතු ය.

- (i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට අමතරව කළමනාකරණයට ඔබට දායක විය හැකි පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02යි)
- (ii) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානය ඔබ කණ්ඩායමට පැවරී ඇති නම්, උත්සවය සංවිධානයේදී ඔබගේ අවධානය යොමුවිය යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා තුන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03යි)
- (iii) (අ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ඇතුළු පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන් කායික වශයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)
- (ආ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වෝලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගිවන්නේ නම්, ඒ සඳහා සාකලාස ක්‍රමයට (league method) අනුව තරග සටහනක් අඳින්න. (ලකුණු 03යි)

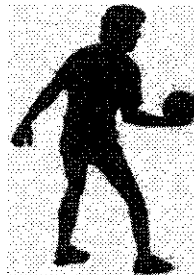
7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේදී එම ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා මෙන්ම නීතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ.

- A. (i) (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(P)



(Q)

(ලකුණු 02 යි)

- (ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරගයේදී දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුව (P) රූපයෙන් දක්වා ඇති දක්ෂතාව උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රතිවාදී පිටට යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03යි)
- (iii) ඉහත (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05යි)

- B. (i) පහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(S)



(T)

(ලකුණු 02 යි)

[දූතවාහි පිටුව බලන්න.

- (ii) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී රතු කණ්ඩායමේ විදින්නිය (goal shooter) පන්දුව විදීමේදී නිල් කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (goal keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් ඇතිව බාධා කරමින් විදින්නියගේ අතින් පන්දුව ගිලිහුනවිට, උඩ පැන පන්දුව ලබාගන්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) ඉහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- C. (i) පහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ (football) දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(M)



(N)

(ලකුණු 02 යි)

- (ii) බස්නාහිර සහ මධ්‍යම පළාත් පාපන්දු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැති පාපන්දු තරගය අතරතුර මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයකු බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට කෙළ ගසන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ, විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

- (iii) ඉහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)



WWW.PastPapers.Wiki

PARCEL NO



LOL.1k
BookStore

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න



කෙටි සටහන්|පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර|වැඩ පොත් සඟරා|O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර|
A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර|අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර|අතිරේක කියවීම් පොත්|
School Book ගුරු අතපොත්



pesuru
Prakirana Private Ltd.

Akura Pilot



පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හෙදරටම හෙත්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න